VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

30 வகை சேமியா உணவுகள்!



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

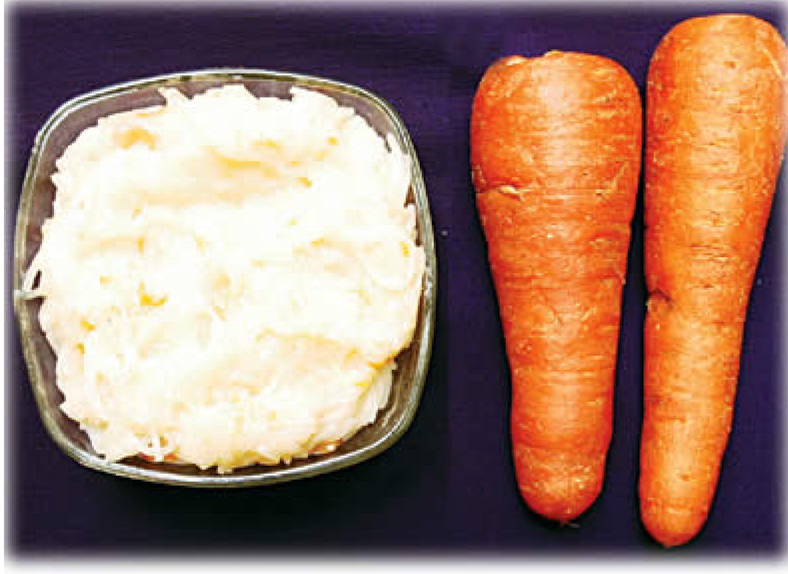
சேமியா ஃப்ரூட் கீர்



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், பால் - 3 கப், சர்க்கரை - ஒன்றேகால் கப், பாதாம் பருப்பு - 8, முந்திரிப்பருப்பு - 8, பழக்கலவை - 1 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை சிறுதுண்டுகளாக ஆக்குங்கள். நெய்யுடன் கலந்து வறுத்துக் கொள்ளுங்கள் (வாணலியில் நெய்யைக் காயவைத்து, சேமியாவைப் போட்டு வறுத்தால் ஒரேமாதிரி வறுபடாது. முதலிலேயே சேமியாவில் நெய்யைப் பிசறிவைத்துவிட்டு வறுப்பது நல்லது). பாலை பொங்கக் காய்ச்சி, அதில் சேமியாவை சேருங்கள். பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வேகவிட்டு, தீயைக் குறைத்து நன்கு வேக விடுங்கள். சேமியா நன்கு வெந்தவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, பொடியாக நறுக்கிய பாதாம் முந்திரியை சேருங்கள். ஆறியவுடன் பழத் துண்டுகள், க்ரீம் சேர்த்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

கோவா சேமியா டிலைட்



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், கோவா - 50 கிராம், கேரட் - 1, முந்திரிப்பருப்பு - 10, சர்க்கரை - ஒன்றேகால் கப், நெய் - 4 டீஸ்பூன், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், வெள்ளரி விதை அல்லது சாரைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கேரட்டைக் கழுவி, துருவிக்கொள்ளுங்கள். சேமியாவை சிறு துண்டுகளாக்கி நெய் சேர்த்து வறுத்தெடுங்கள் (2 நிமிடம்). ஒரு அடுப்பில் ஒன்றரை கப் தண்ணீரை கொதிக்கவிடுங்கள்.

மறு அடுப்பில் ஒரு கடாயில் நெய் ஊற்றி, பொடியாக நறுக்கிய முந்திரியைச் சேர்த்து, அரை நிமிடம் வறுத்து, கொதிக்கும் நீரை சேருங்கள். அதில் வறுத்த சேமியாவை சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள்.

சேமியா நன்கு வெந்த பின்னர் துருவிய கேரட்டை சேர்த்து, மேலும் சிறிது கிளறி சர்க்கரை, கோவா சேர்த்து கிளறுங்கள். சர்க்கரை சேர்ந்து நன்கு சுருண்டு வந்ததும், ஏலக்காய்தூள், வெள்ளரி விதை சேர்த்து நன்கு கிளறி சூடாக பரிமாறுங்கள்.

கொத்தமல்லி சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், மல்லித்தழை - 1 கட்டு, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 5, உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், புளி - நெல்லிகாய் அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய்யுடன் சேமியாவை கலந்து கடாயில் வறுத்து தனியே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். 6 கப் தண்ணீரை காய வைத்து சேமியாவை சேர்த்து நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து, சிறிது வறுத்து அதில் கீறிய பச்சை மிளகாய், தேங்காய் துருவல், சுத்தம் செய்த மல்லித்தழை, புளி சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி ஆற வைத்து அரையுங்கள். நெய்யை காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, வறுத்து அரைத்த விழுதில் கொட்டுங்கள். இந்த விழுதுடன் உப்பையும் சேமியாவையும் கலந்து பரிமாறுங்கள். (குறிப்பு: எப்போதுமே சேமியாவை வேகவைக்கும்போது, தண்ணீர் நன்கு கொதித்தபிறகுதான் சேமியாவைப் போடவேண்டும். அப்போதுதான் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கொள்ளாமல் நன்கு வேகும்).

கறிவேப்பிலை சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், கறிவேப்பிலை - 1 கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், சிகப்பு மிளகாய் - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, புளி - 1 சிறிய துண்டு, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை நெய்யுடன் கலந்து சிறு தீயில் வைத்து 3 நிமிடம் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் அதை 6 கப் தண்ணீரில் வேக வைத்து வடித்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து கறிவேப்பிலை, தேங்காய், மிளகாய், புளி சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆற விட்டு, உப்பு சேர்த்து நைஸாக அரையுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து அரைத்த விழுதில் சேருங்கள். சேமியாவில் இந்த விழுதை நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள்.

சேமியா பாத்



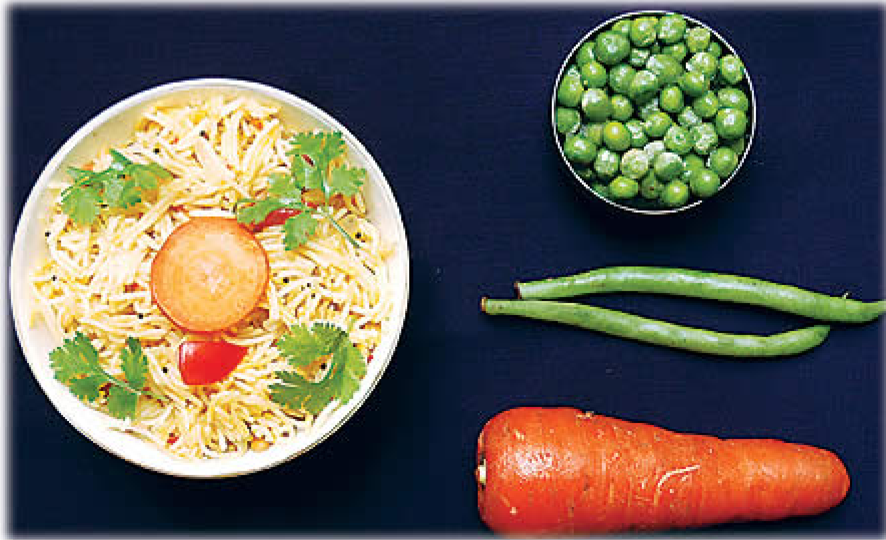
தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, பட்டாணி - அரை கப், மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிதளவு.

விழுதாக அரைக்க: பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 5.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவுடன் 2 டீஸ்பூன் நெய்யை சேர்த்து பிசறி ஒரு கடாயில் 2 நிமிடம் வறுத்து வையுங்கள். மீதமுள்ள நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் வெங்காயம் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்கி தக்காளி, பட்டாணி, அரைத்த விழுது, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் ஒன்றரை கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் சேமியாவை சேர்த்து பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வேக விட்டு, தீயை குறைத்து மூடி போட்டு 6-8 நிமிடம் நன்கு வேக விட்டு மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சேமியா கிச்சடி



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை (கேரட், பீன்ஸ், பட்டாணி) - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 5, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: சேமியாவை 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் வறுத்தெடுங்கள். மீதமுள்ள நெய், எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பொன்னிறமானதும் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் காய்கறி, தக்காளி, மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து காய்கறி வேகும் வரை வதக்குங்கள். அதில் 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, கொதித்ததும் சேமியாவை சேர்த்து, பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வைத்து தீயைக் குறைத்து மூடி போட்டு 5 நிமிடம் வேக விட்டு எடுங்கள்.

சேமியா பகளாபாத்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், புளிக்காத தயிர் - 2 கப், பால் - 1 கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 10, திராட்சை - 12, எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை: வாணலியில் 1 டீஸ்பூன் காய வைத்து சேமியாவை வறுத்தெடுங்கள். 6 கப் தண்ணீர் கொதிக்க விட்டு, அதில் சேமியாவை சேர்த்து வேக விட்டு வடித்து வையுங்கள். சூடாக இருக்கும்போதே அரைத்த விழுது, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கலந்துகொள்ளுங்கள். நன்கு ஆறியவுடன் தயிர், பால், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேருங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை தாளித்து சேர்த்து கலந்து குளிர வைத்து பரிமாறுங்கள்.

பேக்ட் சேமியா



தேவையானவை: சேமியா -1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 10 பல், பச்சை மிளகாய் - 4, வெண்ணெய் - இரண்டரை டீஸ்பூன், சீஸ் - 4 கட்டி, உப்பு - ருசிக்கு, பால் - ஒன்றரை கப், மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேக விட்டு வடியுங்கள். வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, பின்னர் வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். அதில் மைதாவை சேர்த்து, 1 நிமிடம் வதக்கி பால் சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை கிளறுங்கள். கடைசியில் சேமியா, உப்பு சேர்த்து கிளறி, சிறிது வெண்ணெய் தடவிய பேக்கிங் பாத்திரத்தில் பரவினாற்போல் கொட்டுங்கள். அதன் மேல் சீஸ் கட்டியை துருவிப் போட்டு, மூடியால் மூடி, நடுத்தர சூட்டில் 15 நிமிடம் 'பேக்' செய்யுங்கள். (ஓவன் இல்லாதவர்கள், குக்கருக்குள் டிரேயை வைத்து, கேஸ்கட், வெயிட் போடாமல் அடுப்பில் வைத்து, முக்கால் மணி நேரம் வைத்து 'பேக்' செய்யுங்கள்).

சேமியா பாயசம்



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், பால் - 2 கப், பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி - 10, ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், சர்க்கரை - முக்கால் கப்.

அரைக்க: தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: சேமியாவை ஒன்றரை கப் கொதிக்கும் நீரில் நன்கு வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் சர்க்கரை, பால், அரைத்த விழுது சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். நெய்யில் முந்திரியை வறுத்து சேர்த்து, ஏலக்காய்தூளும் சேர்த்து கிளறி பரிமாறுங்கள்.

சேமியா வாங்கிபாத்



தேவையனவை: சேமியா - 1 கப், கத்திரிக்காய் - சிறியதாக 6, பெரிய வெங்காயம் - 1, புளி கரைசல் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 8, தனியா - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன் (ஒன்றாக வறுத்து பொடியுங்கள்).

செய்முறை: கத்திரிக்காய், வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயில் சேமியாவை லேசாக வறுத்து 6 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேக விட்டு வதக்குங்கள். நெய்யை காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து சிவந்ததும் வெங்காயம், புளி, உப்பு, மஞ்சள் தூள் கலந்து 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் கத்திரிக்காய் சேர்த்து நன்கு வேகும் வரை வதக்கி, புளி தண்ணீர், உப்பு, அரைத்த தூள், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு கிளறி சேமியாவை சேர்த்து கலந்து பரிமாறுங்கள்.

சேமியா புளியோதரை



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், சன்னா - கால் கப், புளி கரைசல் - முக்கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கு, நல்லெண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 7, தனியா - 1 டேபிள்ஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எள் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சன்னாவை 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை ஊற விட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக விட்டு வடியுங்கள். சேமியாவை 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து வறுத்து, 6 கப் தண்ணீரில் வேக விட்டு வடியுங்கள். பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிறு தீயில் நன்கு வறுத்து பொடியுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, அவை சிவந்ததும் புளி கரைசல், மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு, சன்னா சேர்த்து பச்சை வாசனை போக கொதிக்கவிடுங்கள். கடைசியில் சேமியா, அரைத்த மசாலாதூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

தக்காளி சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 4, பச்சை மிளகாய் - 4, மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - ருசிக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், பட்டை - 1 துண்டு, சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து வேக விட்டு வடியுங்கள். வெங்காயத்தை நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். அத்துடன் நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். பின்னர் தக்காளி, இஞ்சி - பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து நன்கு பச்சை வாசனை போக வதக்கி இறக்குங்கள். அதில் சேமியா, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறுங்கள்.

சேமியா உப்புமா



தேவையானவை: சேமியா - 2 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - 4 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயத்தை நீளமாக நறுக்குங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் நன்கு வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் சேமியாவை சேர்த்து 2 நிமிடம் பெரிய தீயில் வேக விட்டு, பிறகு 5 நிமிடம் குறைந்த தீயில் மூடி போட்டு நன்கு வேகவிட்டு இறக்குங்கள். சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

சேமியா பிரியாணி



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, சற்று புளித்த தயிர் - அரை கப், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, நறுக்கிய காய்கறி கலவை - அரை கப்,

புதினா, மல்லித்தழை - சிறிது, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தலா - 1, எண்ணெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெய், நெய்யைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் மெல்லிசாக நறுக்கிய வெங்காயம், கீறிய மிளகாய், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து நிறம் மாறும் வரை வதக்குங்கள். வதங்கியதும் அதில் புதினா, மல்லித்தழை, அரைத்த விழுது சேர்த்து, பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். தக்காளி, காய்கறி, உப்பு சேர்த்து காய் வேகும் வரை வதக்குங்கள். அதில் தயிர் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, பின்னர் இரண்டரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்கவிடுங்கள். சேமியாவை சேர்த்து 2 நிமிடம் வேகவிட்டு, தீயை குறைத்துவைத்து மூடி 5 நிமிடம் வேக விட்டு இறக்குங்கள்.

சேமியா பிரதமன்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், வெல்லம் - இரண்டரை கப், தேங்காய்ப் பால் - 1 கப், ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மலர வேகவையுங்கள். 5 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து சேமியாவை சேருங்கள். 2 நிமிடம் பெரிய தீயில் வைத்து, பிறகு தீயைக் குறைத்து நன்கு வேகவிடுங்கள். வெல்லத்தில் கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு கரையவிடுங்கள். கொதித்ததும் வடிகட்டி பாசிப்பருப்புடன் சேமியாவில் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

அத்துடன் தேங்காய்ப் பால், ஏலக்காய்தூள் சேருங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து தேங்காயை சிவக்க வறுத்து சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

கீரை சேமியா கட்லெட்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், கீரை (நறுக்கியது) - 1 கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, பிரெட் - 2 ஸ்லைஸ், மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் விழுது - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சிறிதளவு, உப்பு - தேவைக்கு, மைதா - அரை கப், பிரெட் தூள் - தேவைக்கு ஏற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: கீரையை நன்கு அலசிப் பிழிந்துகொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். சேமியாவை கொதிக்கும் நீரில் வேக வைத்து வடித்துக்கொள்ளுங்கள். மைதா, பிரெட் தூள், எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து நன்கு பிசைந்துகொள்ளுங்கள். தேவையான வடிவங்களில் கட்லெட்டுகளாக செய்து கொள்ளுங்கள். மைதாவை தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து, அதில் கட்லெட்டுகளை ஒவ்வொன்றாக நனைத்து எடுத்து, பிரெட் தூளில் புரட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சூப்பர் சுவையுடன் இருக்கும் இந்த கீரை சேமியா கட்லெட்.

சேமியா மஞ்சூரியன் பால்ஸ்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மைதா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, ஆரஞ்சு ரெட் கலர் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, வெந்ததும் வடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு, வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெய் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து, தேவையான தண்ணீர் தெளித்து நன்கு கெட்டியாக பிசைந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். வித்தியாசமான ருசியில் மஞ்சூரியன் பால்ஸ் தயார்.

லெமன் சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1, இஞ்சி - 1, பூண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை கொதிக்கும் நீரில் வேக வைத்து வடியுங்கள். பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். அவை பொன்னிறமானவுடன் இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள், பெருங்காயம் சேர்த்து கிளறி சேமியாவில் சேருங்கள். அத்துடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா சீஸ் கிரிஸ்பீஸ்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பனீர் - 200 கிராம், சீஸ் - 3 கட்டி, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுதூள் - 1 டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 டீஸ்பூன், மைதா - அரை கப், கார்ன்ஃப்ளார் - கால் கப், பிரெட் தூள் - தேவையானது, எண்ணெய் - வறுக்க, உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். சேமியாவுடன் துருவிய பனீர், சீஸ், பச்சை மிளகாய், மிளகுதூள், பூண்டு, உப்பு, கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். இந்தக் கலவையிலிருந்து சிறிது சிறிதாக எடுத்து, வேண்டிய வடிவத்தில் செய்யுங்கள். மைதாவுடன் 1 கப் தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு கரைத்து கொள்ளுங்கள். சேமியா கிரிஸ்பீஸை அதில் நனைத்து, பிரெட் தூளில் புரட்டி காயும் எண்ணெயில் வறுத்தெடுங்கள். சூடாக பரிமாறுங்கள். குழந்தைகளின் ஃபேவரிட் ஆகிவிடும் இந்த கிரிஸ்பீஸ்.

சேமியா பக்கோடா



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், கடலைமாவு - 1 கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 5, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: 2 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து சேமியாவை வேக வைத்து வடியுங்கள். ஆறியவுடன் அதில் கடலை மாவு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை, சோம்பு, உப்பு சேர்த்து தேவையானால் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பிசறுங்கள். எண்ணெயைக் காய வையுங்கள். ஒரு கரண்டி சூடான எண்ணெயை சேமியா கலவையில் சேர்த்து பிசைந்து, சிறு சிறு பக்கோடாக்களாக கிள்ளி எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள்.

சேமியா பொங்கல்



தேவையானவை: சேமியா - 2 கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: மிளகு - 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், இஞ்சி - 1 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி (நறுக்கியது) - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - 1 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் சேமியாவை சிறிது வறுத்தெடுங்கள். பருப்பை தண்ணீர் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். வெந்தவுடன் அதில் 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்கும்போது உப்பு, 1 டீஸ்பூன் நெய் ஆகியவை சேர்த்து பெரிய தீயில் 2 நிமிடம் வேகவிட்டு, தீயை குறைத்து நன்கு வேக விடுங்கள். அதில் பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். எண்ணெய், நெய்யைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, ஒரு நிமிடம் வதக்கி பொங்கலில் சேர்த்து கலந்து சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சோயா சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், சோயா நக்கட்ஸ் - 10, பெரிய வெங்காயம் - 2, வெங்காயத் தாள் - ஒரு கைப்பிடி, சோயா சாஸ் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

அரைக்க: மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 6 பல்.

செய்முறை: 6 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து சேமியாவை வேக வைத்து வடியுங்கள். கொதிக்கும் நீரில் சோயாவை போட்டு 10 நிமிடம் கழித்து பிழிந்து எடுத்து, பச்சை தண்ணீரில் இருமுறை அலசி பிழிந்துகொள்ளுங்கள். சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். வெங்காயத்தை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். மிளகாய்தூள், பூண்டு சேர்த்து ஒன்றாக அரையுங்கள். எண்ணெயை நன்கு காய வைத்து அரைத்த விழுதை சேருங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் வெங்காயம், சிறிது உப்பு, பிழிந்துவைத்திருக்கும் சோயா சேர்த்து நன்கு வதக்கி, சோயா சாஸ், சேமியா, வெங்காயத் தாள், தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா சர்க்கரை பொங்கல்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், வெல்லம் - ஒன்றரை கப், நெய் - அரை கப், முந்திரிப்பருப்பு - 10, திராட்சை - 12, ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மலர வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நெய்யில் பாதியை காயவைத்து முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுத்து 2 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். தண்ணீர் கொதித்ததும் சேமியாவை

சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள். வெல்லத்தை பொடித்து, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கரையவிட்டு வடிகட்டி வெந்த சேமியாவில் சேருங்கள். அத்துடன் பாசிப்பருப்பையும் போட்டு, நன்கு சேர்ந்து வரும் வரை கிளறுங்கள். கடைசியில் ஏலக்காய்தூள், மீதமுள்ள நெய் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா உருளை பேட்டீஸ்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், உருளைக்கிழங்கு - 3, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - 1 டேபிள்ஸ்பூன், மாங்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, நொறுக்கிய கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 1 கப், எண்ணெய் - வறுக்க.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் தண்ணீரில் வேக விட்டு வடியுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேகவிட்டு நன்கு மசியுங்கள். அதில் சேமியா, அரைத்த விழுது, மல்லி, மாங்காய்தூள், கார்ன்ஃப்ளார், உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து சிறிது சிறிதாக வேண்டிய வடிவத்தில் செய்யுங்கள். பின்னர் அதனை நன்றாக நொறுக்கிய கார்ன்ஃப்ளேக்ஸில் புரட்டி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

பருப்பு சேமியா



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், துவரம்பருப்பு - முக்கால் கப், தக்காளி - 3, தேங்காய் துருவல் - கால் கப், உப்பு - ருசிக்கு, கறிவேப்பிலை, மல்லிதழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - சிறிது.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் தண்ணீரில் வேக வைத்து வடியுங்கள். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் தக்காளியை சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, வேக வைத்த பருப்பு, தேங்காய் துருவல், உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். கடைசியில் மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, சேமியா சேர்த்து நன்கு கிளறி பரிமாறுங்கள்.

சேமியா இட்லி



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், ரவை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - கால் கப், ஆப்ப சோடா - கால் டீஸ்பூன், சற்று புளிப்பான தயிர் - 1 கப், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நறுக்கிய முந்திரி - 1 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, மல்லித்தழை - சிறிது, நெய் - டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியா, ரவையை 2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயில் தனித்தனியே வறுத்து ஒன்றாக கலந்து வையுங்கள். எண்ணெய், நெய்யை காய வைத்து, கடுகு முதல் முந்திரி வரை சேர்த்து வறுத்து, பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேர்த்து 1 நிமிடம் வதக்கி, ரவை சேமியா கலவையில் சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, தேங்காய் துருவல், தயிர் (தேவையானால் சிறிது தண்ணீர்) சோடா உப்பு சேர்த்து நன்கு இட்லி மாவு பதத்தில் கலந்துகொள்ளுங்கள். இட்லி தட்டுகளில் அல்லது சிறிய கப்புகளில் ஊற்றி நன்கு வேக விட்டு எடுங்கள். வித்தியாசமான, சுவையான டிபன் இந்த சேமியா இட்லி.

சேமியா காய்கறி கட்லெட்



தேவையானவை: சேமியா - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, கேரட் - 1, பீட்ரூட் - 1, பட்டாணி - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - 1 துண்டு, புதினா - சிறிதளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மைதா - அரை கப், பிரெட் தூள் - 1 கப், மிளகுத்தூள் - 1 டீஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: சேமியாவை 3 கப் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்து தோலுரித்து மசித்துக்கொள்ளுங்கள். 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காய வைத்து பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, புதினா, மல்லித்தழையைச் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்குங்கள். பின்னர் துருவிய கேரட், பீட்ரூட்டையும், பட்டாணியையும் சேர்த்து மேலும் 3 நிமிடம் வதக்கி மசித்த உருளைக்கிழங்கு, சேமியா, கரம் மசாலா சேர்த்து நன்கு கலந்து கிளறி இறக்குங்கள்.

இக்கலவையை வேண்டிய வடிவத்தில் செய்து 1 கப் தண்ணீரில் கரைத்த மைதாவில் நனைத்தெடுத்து, பிரெட் தூளில் புரட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரியுங்கள். சூடாக சாஸுடன் பரிமாறுங்கள்.

சேமியா தோசை



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், தோசை மாவு - 4 கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, புதினா - கைப்பிடியளவு, மல்லித்தழை - கைப்பிடியளவு, இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - ருசிக்கு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

தாளிக்க: எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - 1 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சேமியாவை 6 கப் கொதிக்கும் நீரில் சேர்த்து நன்கு வேக விட்டு வடியுங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேருங்கள். பின்னர் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். அத்துடன் தக்காளி, மிளகாய்தூள், இஞ்சி, பூண்டு விழுது, உப்பு சேர்த்து பச்சை வாசனை போக நன்கு வதக்கி, சேமியா சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். தோசைக் கல்லை காயவைத்து, மாவில் சிறிதளவு எடுத்து சற்று கனமாக தேயுங்கள். அதன் மேல் சேமியா கலவையை பரவினாற் போல் வைத்து புதினா, மல்லித்தழையை தூவி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு நன்கு வேக விட்டு திருப்பவும். மேலும் நன்கு வேக விட்டு எடுத்து, சூடாக பரிமாறுங்கள்.

சேமியா கேசரி



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், சர்க்கரை - ஒன்றரை கப், நெய் - கால் கப், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், ஆரஞ்சு ரெட் கலர் - ஒரு சிட்டிகை, முந்திரிப்பருப்பு - 10, திராட்சை - 10, ஏலக்காய்தூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெய், நெய்யில் பாதி, பாதி எடுத்து, இரண்டையும் காய வைத்து, முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து 1 நிமிடம் வறுத்தெடுங்கள். பின்னர் சேமியாவை சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் அரை கப் கொதிக்கும் நீரை ஊற்றுங்கள். ஆரஞ்சு ரெட் கலர் சேர்த்து, நன்கு வேக விட்டு தீயை குறைத்து, மூடிபோட்டு 2 நிமிடம் வேகவிடுங்கள். மூடியை திறந்து சர்க்கரை சேருங்கள். சர்க்கரை கரைந்து, மீண்டும் கெட்டியாகும் வரை கிளறி, கடைசியில் ஏலக்காய்தூள், மீதமுள்ள நெய் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

சேமியா நூடுல்ஸ்



தேவையானவை: சேமியா - 1 கப், கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 6, குடமிளகாய் - சிறியதாக 1, கோஸ் - 50 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 6 பல், வெங்காயத் தாள் - ஒரு கைப்பிடி, சோயா சாஸ் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுதூள் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: 6 கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்து சேமியாவை வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள் (பூண்டு, இஞ்சி, மிளகாய் உள்பட). எண்ணெயைக் காய வைத்து (புகைய), வெங்காயத் தாள் நீங்கலாக மற்றவற்றை ஒன்றாக சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, சோயா சாஸ் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி சேமியாவை சேருங்கள். அத்துடன், மிளகுதூள், வெங்காயத் தாள், உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்